

Spis treści

Wstęp 13

ROZDZIAŁ 1 Jak i skąd organizm pozyskuje energię? 15

Skąd organizm pozyskuje energię do wysiłku? 16

ATP – najważniejsze źródło energii 16

Odbudowa ATP 17

Wysiłki trwające do 10 s (intensywność 95–100%) 17

Wysiłki trwające 100–120 s (intensywność 80–95%) 18

Wysiłki trwające do 20 min (intensywność 60–80%) 18

Interwały to ćwiczenia beztlenowe 19

Wysiłki trwające do kilku godzin (intensywność do 60%) 20

Ćwiczę intensywnie, tracę litry potu, a nie chudnę 20

W jaki sposób odkłada się tkanka tłuszczowa? 21

Jak spala się tłuszcz? 21

Interwały a odchudzanie 22

Czym są zakwasy i kiedy się pojawiają? 24

Jak uniknąć zakwasów? 24

Bibliografia 26

ROZDZIAŁ 2 Węglowodany 29

Znaczenie węglowodanów 30

Glikogen 32

Regeneracja glikogenu 32

Glikogen a rodzaj mięśni 33

Wpływ diety na zawartość glikogenu 34

Indeks glikemiczny 34

Ładunek glikemiczny	35
Węglowodany przed wysiłkiem i w jego trakcie	37
Ściana w maratonie	38
Treningi na czczo	39
Trenuję na czczo, po aminokwasach	40
Węglowodany na noc – jeść czy nie?	40
Śniadania węglowodanowe czy białkowo-tłuszczowe?	41
Ile węglowodanów przyjmować?	42
Obciążenie węglowodanami	43
Obciążenie węglowodanami a sporty siłowe	44
Laktoza a sporty siłowe	45
Substancje składowe	47
Cukier brązowy – czy faktycznie zdrowszy?	47
Syrop glukozowo-fruktozowy	48
Dieta bezglutenowa nie dla każdego	49
Bibliografia	52

ROZDZIAŁ 3 Białko 55

Znaczenie białka	56
Aminokwasy	58
Trawienie białek	59
Zapotrzebowanie na białko	60
Czy wliczamy w dietę białko niepełnowartościowe?	61
Przyswajalność białka (wartość biologiczna)	62
Inne metody określające jakość białka	63
Białko a odchudzanie	64
Nadmiar białka w diecie	65
Wpływ białka na nerki	66
Białko a dna moczanowa	67
Białko a zakwaszenie	68
Białka roślinne a zwierzęce	68
Antybiotyki w mięsie	69
Źródła białka w diecie	71
Białko w jajach	71
Obróbka termiczna białek	71
Młt surowych jaj	72
Jaja nie tylko kurze	72
Bibliografia	74

ROZDZIAŁ 4 Tłuszcze 77

- Znaczenie tłuszczów 78
- Trzy rodzaje tłuszczów 79
- Inne klasyfikacje tłuszczów 79
- Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) 80
 - Niedobór NNKT 81
- Tłuszcze nasycone trans 81
 - Pozytywny tłuszcz 82
 - MCT – tłuszcze oszczędzające glikogen 83
- Tłuszcze zwierzęce a roślinne 85
- Tłuszcze w wysiłku fizycznym 85
- Optymalna zawartość tłuszczu w organizmie 86
- Cholesterol nie taki straszny 87
 - „Dobry” i „zły” cholesterol 88
- Czym jest zrównoważona dieta? 90
- Dieta Kwaśniewskiego 90
- Nowoczesna dieta wysokotłuszczowa 91
- Przykładowe menu dla kobiety uprawiającej bieganie 94
- Bibliografia 97

ROZDZIAŁ 5 Płyny (woda, napoje, soki) 101

- Równowaga wodna 102
- Znaczenie nerek w regulacji płynów 104
- Odwodnienie i przewodnienie 105
- Jak znaleźć optymalny poziom nawodnienia? 107
- Która woda dla kogo? 108
 - Woda źródlana 109
 - Woda destylowana 109
 - Woda gazowana czy niegazowana? 109
- Hipotonik, izotonik, hipertonic 110
 - Płyny hipotoniczne 110
 - Napoje izotoniczne 111
 - Napoje hipertoniczne 112
- Napoje energetyczne 113
- Nie tylko woda 115
 - Kofeina 115
 - Zielona kawa 116
 - Herbata czarna 116

Herbata zielona	117
Herbata czerwona	117
Herbata biała	117
Mleko czekoladowe	118
Trening a przyjmowanie płynów	118
Co pić przed treningiem?	118
Co pić w trakcie treningu?	119
Co pić po treningu?	119
Alkohol w sporcie	119
Wchłanianie i trawienie alkoholu	121
Piwo à la izotonik	121
Bibliografia	123

ROZDZIAŁ 6 Suplementy diety 127

Znaczenie suplementów	128
Aminokwasy rozgałęzione (BCAA – branched chain amino acids)	129
Glutamina	130
Arginina	132
Kreatyna	133
Odżywki białkowe	135
Serwatka	135
Kazeina	137
Łączenie odżywek białkowych	137
Roślinne odżywki białkowe	138
Beta-alanina	140
L-karnityna	142
Odżywki węglowodanowe	144
Rodzaje cukrów w odżywkach	146
Odżywki białkowo-węglowodanowe	147
Bulk	148
Zamienniki posiłków	148
Probiotyki i prebiotyki	149
Suplementy przedtreningowe („przedtreningówki”)	150
Bibliografia	151

ROZDZIAŁ 7 Diety 155

- Dieta 1: sporty siłowe/sylwetkowe 156
 - Dieta mająca na celu przyrost masy mięśniowej 158
- Dieta 2: kolarstwo 162
 - Dieta w okresie startowym 164
- Dieta 3: pływanie 168
 - Dieta w okresie przygotowawczym, mająca na celu lekką redukcję tkanki tłuszczowej 169
- Dieta 4: sporty walki 173
 - Dieta mająca na celu lekką redukcję tkanki tłuszczowej 174
- Dieta 5: piłka nożna 178
 - Dieta zbilansowana mająca na celu utrzymanie składu ciała i wydolności 179
- Dieta 6: biegi długie 184
 - Dieta maratończyka w okresie przygotowawczym 185
 - Oszukany posiłek (*cheat meal*) 189
 - Bibliografia 189

ROZDZIAŁ 8 Przepisy 191

Przydatne adresy www 202

Indeks 203